

بسم الله الذى هو مدبر الامور

◎ هفته بسیج ملی الگوهای صحیح تغذیه ای

(۱۰-۱۷ دی ماه ۱۳۹۰)





شبکه بهداشت و درمان شهرستان تاکستان
معاونت غذا و دارو

کارگاه آموزشی
با موضوع :

(مصرف بی رویه غذاهای آماده و
فست فودها)

تهیه و تنظیم :

نسرین خونساری-سمیرا داودی

(کارشناس نظارت بر مواد غذایی)

دی ماه ۹۰





تعریف غذاهای آماده:

فست فودها غذاهایی هستند که خیلی آسان و سریع تهیه می شوند و در رستوران هایی با همین نام عرضه می شوند. صنعت تولید غذاهای سریع در بسیاری از کشورهای جهان در حال رشد بی سابقه ای است و سالانه میلیون ها دلار در این مکان ها خرج می شود. یکی از مشتریان پر و پا قرص این نوع رستوران ها جوانان و نوجوانان هستند.



علل مصرف بر رویه غذاهای آماده:



- جوان بودن جمعیت کشور
- افزایش اشتغال زنان و مشغله زیاد
- سرعت و سهولت در تهیه این غذاها
- کمبود وقت



انواع غذاهای آماده:

● شامل پیتزا، انواع ساندویچ، هات داگ، ناگت‌ها، چیپس و پنیر و مرغ سرخ کرده است که معمولاً در کنار آنها سس زمینی سرخ کرده و تنوری و انواع سالاد کلم و سالاد فصل به عنوان مخلفات میل می شود.



عوارض ناشی از مصرف بی رویه فست فودها



○ رشد نوجوانان را به تأخیر می‌اندازد و نیز سبب تضعیف قوای جسمی و فکری جوانان می‌شود.

○ سبب کوتاه قدی در کودکان می‌شود.

○ موجب کم‌طاقتی و رفتارهای عجولانه و بی‌صبرانه در افراد میشوند

○ سبب افزایش فشارخون، دیابت

○ موجب بیماری‌های انسدادی رگ‌ها خصوصاً گرفتگی عروق قلب میگردد (سن ابتلا به این بیماری از ۳۵ سالگی به ۲۵ سالگی کاهش یافته است)

● غذاهای آماده فاقد فاکتورهای مهم تغذیه ای (ویتامین و مواد معدنی) و دارای کالری، نمک و چربی میباشند

● کودکانی که از غذاهای آماده به مقدار زیاد و مکرر استفاده می کنند، احتمال ابتلا به آسِم در آنان افزایش می یابد

● موجب افزایش سردی و خشکی بدن میشود





سویسی علیه ریه! نیتريت موجود
در فرآورده‌های گوشتی می‌تواند احتمال
بیماری "انسداد مزمن ریوی" را بالا ببرد

مصرف غذاهای آماده منجر به تجمع چربی
در بدن و افزایش کلسترول بد خون می‌شود
که نهایتاً سبب چاقی شکمی و کمری و
مشکلات ناشی از آن می
گردد.







● مواد نگهدارنده با تخریب پوشش های سطحی معده **زخم معده** را به وجود می آورد که اگر به آن توجهی نشود ممکن است منجر به **سرطانهای دستگاه گوارشی / سرطان سینه** می شود



● وجود **مواد نگهدارنده (اسید اسکوربیک)** در این فرآورده هادر **بیماران فشارخونی** سبب **بیماریهای کلیوی** می شود



● تبدیل **نیتريت** موجود در این فرآورده ها به **اکسید نیتريت در معده**، سبب شل شدن قسمت تحتانی مری (ریفلاکس مری) و **نهایتاً ترش کردن** می شود

● مصرف این فرآورده ها منجر به کاهش جذب کلسیم و پوکی استخوان می شود

چند توصیه ی مفید :

◎ **سس مایونز و پنیر ممنوع:** گوشت های موجود و سوسیس و همبرگر و انواع ساندویچ در روغن های اشباع شده (جامد) سرخ می شوند و حاوی چربی زیادی هستند. سس مایونز و پنیر پیتزا نیز مملو از چربی اضافی می باشند. بنابراین اگر نمی توانید از این دسته از ساندویچ ها دل بکنید، حداقل آنها را با خیارشور، گوجه فرنگی یا سس گوجه فرنگی که چربی اضافه ندارند، مصرف کنید





◎ **گوشت کبابی:** گوشت
هایی که در روغن کاملاً
سرخ شده اند و به اصطلاح
روغن از آنها می چکد را
کمتر میل کنید و سعی کنید
از انواع همبرگر و ساندویچ
هایی که در آنها گوشت
کبابی وجود دارد استفاده
کنید

◎ **سالاد**: اکثر ما عادت کرده ایم که سالاد را در کنار غذا میل کنیم، ولی سالاد هایی که در آنها از انواع سبزیجات مانند **کاهو**، **هویج** و **گوجه فرنگی** نیز غلاتی مانند **ذرت** پخته شور یا شیرین استفاده شده است می توانند جای یک وعده غذایی را بگیرند



از نمک زیاد و غذاهای شور مانند
خیارشور استفاده نشود.

به جای نوشابه های گازدار از آب، دوغ
کم نمک و بدون گاز نوشیدنی های کم
شیرین و کم کالری استفاده کنید

اسید موجود در نوشابه های گازدار موجب
فرسایش مینای دندان شده و همچنین قند
بالای این محصولات، **پوسیدگی دندان ها**
را تسریع می کند)

جالب است بدانید که قند آسپارتام
موجود در نوشابه های رژیمی اشتهای آور
است !!!





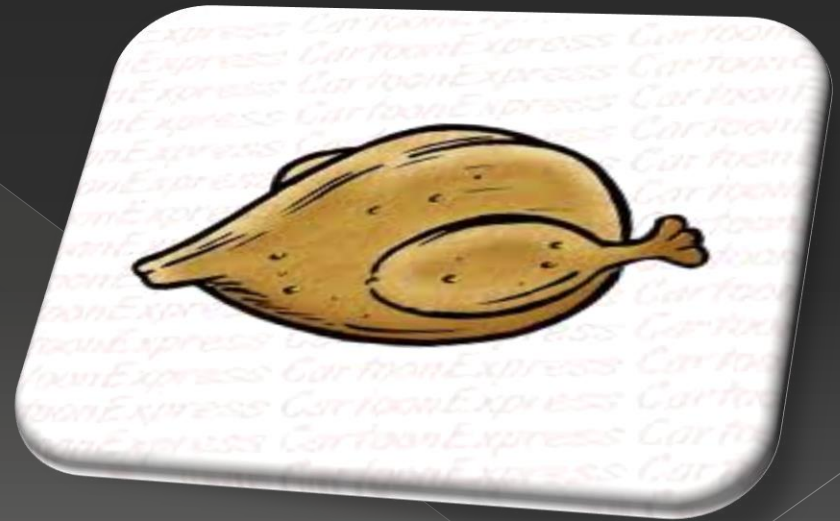
استفاده از مواد غذایی تازه در کنار مصرف غذاهای آماده می تواند خطر بروز بیماریها را کاهش دهد (گوچه فرنگی سرشار از لیکوپن است و این ماده یک آنتی اکسیدان قوی می باشد که از بروز سرطان پروستات در مردان و سرطان سینه در زنان جلوگیری می کند



◎ افرادی که نمی توانند به دلیل مشغله کاری از میوه ها و سبزیهای تازه مصرف کنند می توانند میوه ها و سبزیهای منجمد را جایگزین نمایند هرچند که انجماد برخی از ویتامینها و مواد مغذی موجود در این مواد غذایی را از بین می برد اما مصرف این مواد غذایی بهتر از حذف کامل آن در رژیم غذایی می باشد



○ شرط احتیاط و عقل این است که از غذاهای خانگی تازه تهیه کنیم و در رژیم غذایی از گوشت های سفید (مرغ - ماهی) استفاده شود.



● روغنهای مایع کالری زیادی دارند و پیشنهاد میشود از روغن هسته انگور و روغن کنجد استفاده شود



● نباید بیش از یک نوبت غذای آماده در ماه مصرف شود.





سلامت باشید 😊